



مجلة جامعة ذي قار لعلوم التربية البدنية

مجلة علمية محكمة تصدرها كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



تأثير تدريبات المباريات المصغرة بفارق الأهداف على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والجمل الخطئية ناشئ كرة القدم

م.د. علي زاير نافع

المديرة العامة لتربية المثني

alizaier051@gmail.com

مستخلص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات المباريات المصغرة بفارق الأهداف على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والجمل الخطئية ناشئ كرة القدم، ولقد تم استخدام المنهج التجريبي؛ وذلك لملاءمته لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبلغ عدد كل مجموعة ٢٥ ناشئ، كما اعتمد الباحث على الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث، ومنها المسح المرجعي والملاحظة والاختبارات، وتم تطبيق برنامج تدريبات المباريات المصغرة المقترح على ناشئ المجموعة التجريبية لمدة ثلاث شهور وبواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً، وكانت أهم النتائج أن برنامج تدريبات المباريات المصغرة المقترح في هذه الدراسة أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في بعض المتغيرات، والتي تمثل أهمها في (المرونة الحركية، مهارة السيطرة على الكرة بباطن القدم، مهارة دقة التمرير بباطن القدم خلال ٣٠ ث، مهارة ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة)، كما أدى برنامج تدريبات المباريات المصغرة المقترح في هذه الدراسة إلى ارتفاع جميع نسب التحسن في المتغيرات البدنية والجمل الخطئية لدى المجموعة التجريبية بشكل يفوق نسب التحسن لدى المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي)، ولذلك يوصى الباحث بضرورة استخدام برنامج تدريبات المباريات المصغرة قيد البحث في البرامج التعليمية والتدريبية لناشئ كرة القدم في العراق.

Abstract

The research aims to identify the effect of mini-match training with goal difference on some special physical variables and tactical strategies for young football players. An experimental approach was used. This is due to its suitability to the aim and hypotheses of the research, using an experimental design of two groups, one experimental and the other control, and the number of each group was 25 youth. The researcher also relied on the tools and means that work to achieve the research aim, including the reference survey, observation and tests, and the proposed mini-match training program was applied to Juniors of the experimental group for three months and three training units per week. The most important results were that the mini-match training program proposed in this study led to the experimental group being superior to the control group in some variables,

the most important of which are (motor flexibility, the skill of controlling the ball with the sole of the foot). The skill of accurately passing with the sole of the foot within 30 seconds, the skill of hitting the ball with the head for the furthest distance), and the mini-match training program proposed in this study led to an increase in all rates of improvement in physical variables and tactical sentences for the experimental group in a way that exceeds the rates of improvement for the control group that was used. The followed (traditional) program, and therefore the researcher recommends the necessity of using the mini-match training program under study in the educational and training programs for junior football players in Iraq.

■ مقدمة البحث

اللعبة هو الأسلوب الأكثر مناسبة لتعليم ناشئي كرة القدم، ومن هذا المنطلق يجب أن نولي اهتمامنا للعبة الناشئين، وأن نقدم لهم كل الخبرات الكافية بهدف إشباع حاجاتهم واستثارة دوافعهم ومراعاة رغباتهم المختلفة، ويتفق كل من (رزق الله، ٢٠١٤م)، (علاوي، ٢٠١٧م)، (حامد، ٢٠١٧م)، (الحسب، ٢٠١٩م)، (فرج، ٢٠١٧م) على أن مدخل التدريبات المصغرة يعد أحد طرق تعليم التدريبات الكبيرة التي تتسم بطابع السرور والمرح والتشويق والإثارة مع تواجد عنصر المنافسة، وتعتبر المنافسة عامل مهم من عوامل إتقان اللعب والرقى لمستوى إلى درجة عالية من الكفاءة، ومن ثم يتمكن المبتدئين والناشئين من اكتساب الجمل الخطئية بطريقة أسرع وأكثر نية تشويقاً؛ كما يتاح لهم الفرصة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية والحركية والذهنية.

ويشير كل من (أبو المجد، النمكي، ٢٠٢١م) إلى أن تدريبات المباريات المصغرة تتميز بالثراء الواضح بالنسبة لنواحي التعلم الحركي، إذ تتطلب ممارستها تعلم كثير من الأوضاع الأصلية والمشتقة وإتقانها؛ كما تعمل على إكساب ناشئي كرة القدم كثير من المتغيرات البدنية كمهارات اللقف والرمي أو الجري والوثب، ويسهم ذلك في ترقية التوافق العضلي العصبي والقدرة على الاستيعاب الحركي وتنمية بدنية كثيرة مثل صفات الرشاقة وسرعة الاستجابة والمرونة.

■ مشكلة البحث:

إن المتابع للبطولات القارية والعالمية الأولمبية في رياضة كرة القدم يجد تطوراً هائلاً خلال السنوات الأخيرة، سواءً كان ذلك على مستوى مسابقات الناشئين أو الشباب أو اللاعبين الدوليين (الكبار - الدرجة الأولى - الناشئين)؛ ولعل هذا الأمر يرجع إلى اهتمام معظم الدول حالياً بقطاع الناشئين منذ سن مبكر.

ولقد تنبه الباحث إلى مشكلة البحث الحالي من خلال خبراته الميدانية في مجال تدريب لعبة كرة القدم، ومن خلال متابعته لعدد من البرامج التعليمية والتدريبية التي يتم تنفيذها داخل الأندية ومدارس وأكاديميات كرة القدم للناشئين، حيث وجد ندرة في استخدام تدريبات المباريات المصغرة بتلك البرامج على الرغم من أهمية تلك التدريبات، وان تم استخدامها فإنه يتم استخدامها في غياب الشكل التنظيمي العلمي والهادف لتلك التدريبات، كما وجد أن البرامج المستخدمة حالياً تركز على أداء التدريبات البدنية والمهارية التقليدية، فضلاً عن ذلك لاحظ الباحث وجود درجة صعوبة كبيرة

تقع على الناشئين أثناء تعلمهم مهارات لعبة كرة القدم في ظل استخدام البرامج التعليمية والتدريبية التقليدية، وفي ضوء ما سبق، ومن خلال إطلاع الباحث على عديد من المراجع العلمية الدراسات الحديثة، وجد أهمية دراسة تأثير تدريبات المباريات المصغرة بفارق الأهداف على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والجمل الخططية لناشئي كرة القدم

■ أهداف البحث:

- تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المباريات المصغرة على بعض الجمل الخططية لناشئي كرة القدم.
- تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المباريات المصغرة على بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم.

■ فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والجمل الخططية – قيد البحث- لصالح القياسات البعدية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والجمل الخططية – قيد البحث- لصالح القياسات البعدية.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والجمل الخططية – قيد البحث- لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

■ مجالات البحث:

١. المجال البشري: ناشئين نادي المثنى الرياضي
٢. المجال المكاني: ملعب نادي المثنى الرياضي
٣. المجال الزمني: ٥ / ٩ / ٢٠٢٢ _____ ٥ / ٢ / ٢٠٢٣.

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة وهدف الدراسة، وذلك بتصميم مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بالقياس القبلي والبعدى للمجموعتين.

مجتمع وعينة البحث الأساسية

يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة القدم بمحافظة المثنى للموسم ٢٠٢٢/٢٠٢٣م، للمرحلة العمرية الناشئين، حيث تم اختيار العينة الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئي نادي المثنى، وبلغ عددها ٥٠ ناشئ، وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، وبلغ قوام كل منهما ٢٥ ناشئ، كما تم اختيار عينة استطلاعية عددها ٢٠ ناشئ، للتأكد من صلاحية الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث (الصدق – الثبات) من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، ويوضح جدول (١) توصيف العينة.

جدول (١): توصيف عينة البحث وفقاً لمجموعات البحث

المرحلة السنية	عينة البحث	العدد	ملاحظات
الناشئين	العينة الاساسية	٥٠ ناشئاً	٢٥ ناشئاً
	التجريبية		

٢٥ ناشئاً		الضابطة	
المعاملات العلمية للاختبارات	٢٠ ناشئاً	العينة الاستطلاعية	
٧٠ ناشئاً		المجموع الكلي للعينات المستخدمة في البحث	

تجانس العينة في المتغيرات قيد البحث تجانس أفراد العينة في معدلات النمو: (العمر الزمني الطول - الوزن) للمجموعتين التجريبية والضابطة، كما هو موضح بجدول رقم (٢)

جدول (٢): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمعدلات النمو للمجموعتين التجريبية والضابطة (ن = ٥٠)

العينة	معدلات النمو	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العينة الكلية (ن = ٥٠)	العمر الزمني	سنة	٩,٠٤	٠,٧١	٩,١١	٠,٢٦-
	الطول	سم	١٣٦,٠٠	٦,١٠	١٣٦,٥٠	٠,٤٧-
	الوزن	كجم	٣٤,٥٧	٦,٧١	٣٤,٢٥	١,٠٠

يتضح من جدول ٢ أن قيم معامل الالتواء لمجتمع البحث في متغيرات معدلات النمو للمجموعتين التجريبية والضابطة تتراوح ما بين - ٠,٢٦ ، ١,٠٠ ، مما يدل على اعتدالية التوزيع وتجانس العينة. تجانس أفراد العينة في المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة كما هو موضح بجدول (٣)

جدول رقم (٣): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة (ن = ٥٠)

م	المتغيرات	اسم الاختبار	وحدة القياس	متوسط	وسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	البدنية	عدو ٣٠ متر	ث	٧,١٨	٧,٢٠	٠,٧٨	٠,٤٧
٢		وثب عريض من الثبات	سم	١٣٩,٨٠	١٣٥,٠٠	٢٥,٨٥	٠,٤٨
٣		وثب عمودي من الثبات	سم	١٦,٥٠	١٧,٥٠	٤,٨٨	٠,٠٣-
٤		ثني الجذع	سم	٤,٨٦	٥,٠٠	٢,٧٥	٠,٤٤
٥		الرشاقة	عدد	١٨,٦٢	١٨,٠٠	٣,٤٢	٠,٣٤
٦	الخطية	الجري المتعرج بالكرة	ث	٢٤,٣٩	٢٤,١٠	٣,٠٩	٠,٨٠
٧		ركل الكرة لأبعد مسافة بباطن القدم	متر	٨,٠٠	٧,٩٥	٢,٧٥	٠,٨٠
٨		السيطرة علي الكرة بباطن القدم	درجة	٥٠,٢٠	٥٠,٠٠	١٧,٢٠	٠,٢٢
٩		دقة التمرير بباطن القدم ٣٠ ث	عدد	٣,٦٨	٤,٠٠	١,١١	٠,١٢
١٠		رمية التماس لأبعد مسافة	متر	٥,٣٤	٥,٢٥	١,٣٨	٠,٠٦-
١١		ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	متر	٤,٠٦	٤,٢٠	١,٠٠	٠,٠٤-

يتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية والمهارية تتراوح ما بين ٠,٠٦ و ٠,٨٠، أي انحصرت بين + ٣، - ٣ مما يدل على اعتدالية التوزيع وتجانس العينة.

تكافؤ أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث:

تكافؤ عينة البحث في معدلات النمو: (العمر الزمني- الطول- الوزن) للمجموعتين التجريبية والضابطة كما هو موضح بجدول (٤)

جدول رقم (٤): القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية (التكافؤ بين المجموعتين) لمعدلات النمو (ن^١ = ن^٢ = ٢٥)

م	معدلات النمو	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن=٢٥)		المجموعة التجريبية (ن=٢٥)		فرق المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	العمر الزمني	سنة	٨,٩٧	٠,٧٢	٩,١٣	٠,٧٤	٠,١٧	٠,٨١
٢	الطول	سم	١٣٥,٦٤	٦,٦٦	١٣٦,٣٦	٥,٥٩	٠,٧٢	٠,٤٠
٣	الوزن	كجم	٣٤,٧٠	٦,١٧	٣٤,٤٤	٧,٣٢	٠,٢٦	٠,١٣

يتضح من جدول ٤ وجود فروق غير دالة إحصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية، حيث ان قيمة (ت) الجدولية أكبر من القيم المحسوبة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ المجموعتين في معدلات النمو، تكافؤ عينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة، كما هو موضح بجدول (٥)

جدول رقم (٥): القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات البدنية والمهارية (ن^١ = ن^٢ = ٢٥)

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المتغيرات		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
			س	±ع	س	±ع	س	±ع		
١	عدو ٣٠متر	ث	٦,٩٢	٠,٧١	٧,٤٤	٠,٧٨	٠,٥٢	١,٣١		
٢	وثب عريض من الثبات	سم	١٣٦,٠٠	٢٤,٣٧	١٤٣,٦٠	٢٧,٢٢	٧,٦٠	١,٠٣		
٣	وثب عمودي من الثبات	سم	١٩,٥٦	٣,٤٨	١٣,٤٤	٤,١٢	٦,١٢	١,٧٥		
٤	ثني الجذع	سم	٥,٢٨	٢,٥٧	٤,٤٤	٢,٩٠	٠,٨٤	١,١٤		
٥	الرشاقة	عدد	١٨,٩٦	٣,٤٢	١٨,٢٨	٣,٤٥	٠,٦٨	٠,٧٦		
البدنية										
٦	الجرى المتعرج بالكرة	ث	٢٣,٦٣	٢,٧٦	٢٥,١٥	٣,٢٦	١,٥٢	١,٧٢		
٧	ركل الكرة لابتعد مسافة بباطن القدم	متر	٨,٥٧	٣,٢٤	٧,٤٣	٢,٠٦	١,١٤	١,٥٩		
٨	السيطرة علي الكرة بباطن القدم	درجة	٥٨,٠٠	١٢,٩١	٤٢,٤٠	١٧,٦٣	١٥,٦٠	١,٤٣		
٩	دقة التمرير بباطن القدم ٣٠ث	درجة	٣,٤٨	١,١٢	٣,٨٨	١,٠٩	٠,٤٠	١,٢١		

١,٥٤	١,٥٢	١,١١	٤,٥٨	١,٢٠	٦,١٠	المهارية	متر	رمية التماس لأبعد مسافة	١٠
٠,٠٨	٠,٠٠	١,٠٧	٤,٠٤	٠,٩٤	٤,٠٧		متر	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	١١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,01$ ، يتضح من جدول ٥ وجود فروق غير دالة إحصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية، حيث أن قيمة (ت) الجدولية أكبر من القيم المحسوبة عند مستوى معنوية $0,05$ ؛ مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات البدنية والمهارية.

أدوات جمع البيانات

اعتمد الباحث في جمع البيانات المتعلقة بهذا البحث على مجموعة من الأدوات، وهي:

- مسح المراجع والأبحاث والدوريات العلمية العربية والمتخصصة في موضوع البحث، والشبكة العالمية للمعلومات. Internet.
- مسح الوثائق، وفحص سجلات الناشئي بمجتمع البحث المتواجدة بأنديتهم.
- الاستبيان واستطلاع آراء الخبراء.

التأكد من صلاحية الاختبارات المستخدمة قيد البحث (الصدق - الثبات):

- الدراسة الاستطلاعية الأولى

تم إجرائها في يومي الخميس والجمعة ١٣-١٤ / ١٠ / ٢٠٢٢ على عينة قوامها ٢٠ ناشئي من خارج عينة البحث ومن نفس مجتمع البحث، وهدفت الدراسة إلى تحديد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، ويتضح من الجداول رقم ٦ و ٧.

صدق وثبات الاختبارات

١. **صدق الاختبارات:** استخدم الباحث طريقة صدق التمايز (المقارنة الطرفية) من خلال تطبيق الاختبارات قيد البحث على عينة الدراسة الاستطلاعية، حيث تم ترتيب الدرجات الخام من الأصغر إلى الأكبر وتم تقسيم درجات الـ ٢٠ ناشئي إلى أربع مجموعات كل مجموعة (٥ ناشئين) وتم إجراء المقارنة الطرفية (الربع الأعلى والربع الأدنى) بين أعلى (٥ درجات) لكل اختبار، وأقل (٥ درجات) لكل اختبار من الاختبارات قيد البحث، هو موضح بجدول (٦).

جدول رقم (٦): معامل صدق التمييز للاختبارات البدنية والمهارية (ن = ١ = ٢ = ٥)

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير المميزة		فرق المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
			س	±ع	س	±ع		
١	عدو ٣٠متر	ث	٥,٤٧٤	٠,٠٥٧	٧,٠٩٢	٠,٢٩٤	١,٦١٨	* ١٢,٠٥٧
٢	وثب عريض من الثبات	سم	١٦١,٨٠	٣,١٩٣	١٣١,٠٠	٣,١٦٢	٣٠,٨٠	* ١٥,٣٢٤
٣	وثب عمودي من الثبات	سم	٢٢,٨٠	١,٩٢٣	١٢,٢٠	٠,٨٣٦	١٠,٦٠	* ١١,٣٠٠

٤	ثني الجذع	سم	٧,٦٠	١,١٤٠	٣,٨٠	٠,٨٣٦	٣,٨٠	*٦,٠٠٨
٥	الرشاقة	عدد	٢٣,٢٠	٠,٨٣٦	١٨,٨٠	٠,٨٣٦	٣,٤٠	*٦,٤٢٥
٦	الجري المتعرج بالكرة	ث	٢١,٦٢	٠,٨٧٤	٢٦,٦٨	١,٠٤٠	٥,٠٦	*٨,٣٣٠
٧	ركل الكرة لأبعد مسافة بباطن القدم	متر	١٠,٥٨	٠,٧٢٥	٨,٢٢	٠,٥٥٤	٢,٣٦	*٥,٧٧٨
٨	السيطرة علي الكرة بباطن القدم	درجة	٧٤,٠٠	١,٥٨١	٦٦,٢٠	٠,٨٣٦	٧,٨٠	*٩,٧٥٠
٩	دقة التمرير بباطن القدم ٣٠ ث	درجة	٦,٨٠	٠,٨٣٦	٣,٤٠	٠,٥٤٧	٣,٤٠	*٧,٦٠٣
١٠	رمية التماس لأبعد مسافة	متر	٧,٧٤	٠,٦٥٤	٦,٢٤	٠,٠٩٦	١,٥٠	*٥,٠٧٢
١١	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	متر	٥,٣٠	٠,٧٩	٣,٣٠	٠,٢٣٧	٢,٠٠	١٧,٨٨٩٥

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣١

• دال إحصائياً.

• جميع القيم دالة لصالح المجموعة المميزة.

يتضح من جدول ٦ أن جميع قيم ت المحسوبة بين المجموعتين المميزة وغير المميزة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

٢- ثبات الاختبارات: استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات، وإعادة التطبيق على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها ٢٠ ناشئ؛ حيث تم إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس ظروف القياس الأول، كما هو موضح بجدول (٧)

جدول رقم (٧): ثبات الاختبارات البدنية والمهارية (ن = ٢٠)

م	اسم الاختبار	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة ر
				±ع	س	±ع	س	
١	عدو ٣٠متر	البدنية	ث	٦,٢٨	٠,٦٣٥	٦,٢٩	٠,٦٢٦	*٠,٩٩٤
٢	وثب عريض من الثبات		سم	١٤٦,٨٠	١٢,٤٧١	١٤٧,٧٠	١٠,٧١٢	*٠,٩٤٩
٣	وثب عمودي من الثبات		سم	١٧,١٥	٤,١٩٦	١٨,٩٥	٤,٤٠٦	*٠,٩٥١
٤	ثني الجذع		سم	٥,٦٠	١,٥٦٩	٦,٠٥	١,٧٩١	*٠,٩٢٥
٥	الرشاقة		عدد	٢١,٣٥	١,٣٨٦	٢٣,١٠	١,٨٣٢	*٠,٦٩٠
٦	الجري المتعرج بالكرة	ث	٢٤,٢٠	٢,٠٤٥	٢٣,٨٩	٢,٢٥٦	*٠,٩٣١	
٧	ركل الكرة لأبعد مسافة بباطن القدم	متر	٩,٣٣	٠,٩٧٣	٩,٥١	٠,٩٧٩	*٠,٨٩٩	
٨	السيطرة علي الكرة بباطن القدم	درجة	٦٩,٨٥	٣,٠٣٠	٦٩,٠٠	٣,٠١٨	*٠,٥٥٨	
٩	دقة التمرير بباطن القدم ٣٠ ث	درجة	٥,٠٥	١,٤٣١	٥,٠٠	١,٣٧٤	*٠,٨٨٠	
١٠	رمية التماس لأبعد مسافة	متر	٦,٨١	٠,٦٥٩	٦,٧٦	٠,٥٢٥	*٠,٩٨٤	

١١	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	المهارية	متر	٤,٣٦	٠,٨١٨	٤,٤٢	٠,٧٤٨	*٠,٩٧٧
----	------------------------------------	----------	-----	------	-------	------	-------	--------

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٠,٤٣٣ دال احصائياً
يتضح من جدول ٧ ان جميع قيم ر المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

البرنامج التدريبي: مرفق (١)

- قام الباحث قبل وضع البرنامج بالاطلاع على توجيهات بعض اتحادات كرة القدم، ومنها ما نشره (الاتحاد الألماني لكرة القدم، ٢٠١٨م) عن قواعد وإرشادات الناشئين.
- الإطلاع على المراجع التالية قبل وضع التمرينات الرياضية والخاصة بمرحلة التهيئة والتهيئة: (يموفا، الجزء الاول، ٢٠١٨م)، (يموفا، الجزء الثاني، ٢٠١٨م)، (عليوة، أرباب، ٢٠٢٢م) (حماد، ٢٠١٨م).
- المسح المرجعي لبعض المؤلفات والدراسات العلمية الخاصة بالتدريبات الصغيرة و تدريبات المباريات المصغرة وتمرينات كرة القدم ومنها: (شعلان، ٢٠٢٠م)، (حماد، ٢٠٢٠م) (حسن، ٢٠١٨م) (أبو المجد، إسماعيل، ٢٠٢١م) (رزق الله، ٢٠٢٢م) (دليل الألعاب، ٢٠٢٢م)، (Athanasios & Eleftherios, 2019).
- تم وضع هدف البرنامج التدريبي؛ حيث توجه الهدف نحو تنمية المتغيرات البدنية وتطوير الجمل الخططية في كرة القدم قيد البحث للناشئين.
- يحتوي البرنامج على وحدات تعليمية تسهم في تعلم بعض الجمل الخططية والمتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم وتمثل في: الجري بالكرة - ركل الكرة بباطن القدم - استلام الكرة بباطن القدم - ضرب الكرة بالرأس من الثبات - رمية التماس من الثبات.
- تم تفنين البرنامج مع مراعاة المرونة وصلاحيته للتطبيق.
- تم مراعاة توفير عوامل الإثارة والتشويق والبهجة والمنافسة كشروط لتنفيذ التدريبات المصغرة مع المرحلة السنوية قيد البحث.
- تم تحديد زمن الوحدة التعليمية/ التدريبية بـ (٦٠ق).
- تم إعداد برنامج للمجموعة التجريبية قيد البحث يتضمن عدد ٣٦ وحدة تعليمية/ تدريبية موزعة على ١٢ أسبوعاً، وبواقع ثلاث وحدات اسبوعياً، وتتكون الوحدة من ثلاثة أجزاء رئيسية كالتالي:
- ٢ جزء التهيئة.
- ٣ جزء التدريبات المصغرة.
- ٤ جزء التهيئة.
- تم مراعاة عوامل الأمن والسلامة المناسبة لطبيعة المرحلة السنوية قيد البحث خلال مراحل تطبيق البرنامج المقترح.

وفيما يلي جدول ٨ يبين نموذج لتنفيذ التدريبات المصغرة لمدة أسبوعين.

جدول رقم (٨): نموذج لمحتوى بعض الوحدات التدريبية داخل البرنامج

ملاحظات	زمن الوحدة التدريبية		محتوى الوحدة التدريبية الاسبوعية	رقم الوحدة التدريبية	الوحدات الاسبوعية
	اليومي	الاسبوعي			

		٦٠ ق	جزء التهيئة : تمرين (١٧، ١٧، ٦٧) جزء التدريبات المصغرة (١٤، ١٥، ١٦) جزء التهيئة : تمرين (١)	١	الاسبوع الاول
		٦٠ ق	جزء التهيئة : تمرين (٢، ١٨، ٤٩) جزء التدريبات المصغرة (١، ٢، ٣) جزء التهيئة : تمرين (٢)	٢	
		٦٠ ق	جزء التهيئة : تمرين (٣، ١٧، ٦٨) جزء التدريبات المصغرة (١٧، ١٨، ١٩) جزء التهيئة : تمرين (٣)	٣	
	١٨٠ ق	٦٠ ق	جزء التهيئة : تمرين (٤، ١٩، ٥٠) جزء التدريبات المصغرة (٤، ٥، ٦) جزء التهيئة : تمرين (٤)	٤	
		٦٠ ق	جزء التهيئة : تمرين (٢٠، ٥١) جزء التدريبات المصغرة (٢٣، ٢٤، ٢٥) جزء التهيئة : تمرين (٥)	٥	الاسبوع الثاني
	١٨٠ ق	٦٠ ق	جزء التهيئة : تمرين (٢١، ٢٢، ٥٢، ٦٩) جزء التدريبات المصغرة (٣٢، ٣٣، ٣٤) جزء التهيئة : تمرين (٦)	٦	

تطبيق تجربة البحث

القياس القبلي: تم إجراء القياسات القبلية لناشئي المجموعتين التجريبية - الضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث يوم الخميس الموافق ٢٠ / ١٠ / ٢٠٢٢ .

تنفيذ التجربة الرئيسية: تم تطبيق برنامج تدريبات المباريات المصغرة المقترح على ناشئي المجموعة التجريبية، وذلك لمدة ١٢ أسبوع.

القياس البعدي: تم إجراء القياسات البعدية لناشئي المجموعتين التجريبية يوم الخميس الموافق ٢٦ / ١٠ / ٢٠٢٣ - الضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية: تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على المعالجات الإحصائية التي تعمل على تحقيق هدف وفروض البحث ومنها:

*المتوسط الحسابي.

- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت)
- النسبة المئوية لمقدار التحسن.
- معامل الارتباط.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول رقم (٩): القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم (ن = ٢٥)

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	قياس قبلي		قياس بعدي		متوسط الفروق	قيمة ت المحسوبة	نسبة التغير %
			س	±ع	س	±ع			
١	عدو ٣٠متر	ث	٦,٩٢	٠,٧١	٦,١٩	٠,٧٣	٠,٧٣	*١٤,٥١	١٠,٥٢%
٢	وثب عريض من الثبات	سم	١٣٦,٠٠	٢٤,٣٧	١٤٤,٢٠	٢٤,٢٢	٨,٢٠	*٤,١١	٠,٠٦%
٣	وثب عمودي من الثبات	سم	١٩,٥٦	٣,٤٨	٢٣,٢٨	٣,٠٢	٣,٧٢	*٩,١٦	١٦,٠١%
٤	ثني الجذع	سم	٥,٢٨	٢,٥٧	٦,٤٤	٢,٧١	١,١٦	*٤,٧٨	٢١,٩٦%
٥	الرشاقة	عدد	١٨,٩٦	٣,٤٢	٢١,٣٦	٣,٥١	٢,٤٠	*٩,٨٠	١٢,٦٦%

● قيمة الجدولية عند مستوي $\alpha = 0,05 = 2,06$

● دال احصائياً

● جمع قيم ت المحسوبة دلالة احصائية

جدول رقم (١٠): القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الجمل الخططية لناشئي كرة القدم (ن = ٢٥)

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	قياس قبلي		قياس بعدي		متوسط الفروق	قيمة ت المحسوبة	نسبة التغير %
			س	±ع	س	±ع			
٦	الجري المتعرج بالكرة	ث	٢٣,٦٣	٢,٧٦	٢٢,٨٠	٢,٨٧	٠,٨٣	*٧,٥٥	٣,٥٢%
٧	ركل الكرة لابتعد مسافة بباطن القدم	متر	٨,٥٧	٣,٢٤	١٠,٤٣	٣,٥٠	١,٨٦	*١٣,٨٦	٢١,٧٠%
٨	السيطرة علي الكرة بباطن القدم	درجة	٥٨,٠٠	١٣,٩١	٧٢,٨٠	١٠,٦٢	١٤,٨	*٧,٣٦	٢٥,٥٢%
٩	دقة التمرير بباطن القدم ٣٠ ث	درجة	٣,٤٨	١,١٢	٤,٨٠	١,١٩	١,٣٢	*٨,٨٢	٣٧,٩٣%
١٠	رمية التماس لأبعد مسافة	متر	٦,١٠	١,٢٠	٧,١٣	١,٣٦	١,٠٣	*١٢,٠٦	١٦,٩٢%
١١	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	متر	٤,٠٧	٠,٩٤	٥,٢٠	١,١٠	١,١٣	*٨,٥٣	٢٧,٧٣%

● قيمة الجدولية عند مستوي $\alpha = 0,05 = 2,06$

● دال احصائياً جمع قيم ت المحسوبة دلالة احصائية

يتضح من جداول ٩ و ١٠ للقياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والجمل الخططية لناشئي كرة القدم قيد البحث أن أفضل مستوى تحسن في الأداء المهاري لناشئي المجموعة الضابطة في دقة التمرير بباطن القدم خلال ٣٠ ث بنسبة ٣٧,٩٣٪، وكان أقل تحسن في الجري المتعرج بالكرة بنسبة ٣,٥٢٪، كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في جميع الجمل الخططية - قيد البحث- لكرة القدم لصالح القياسات البعدية عند مستوى معنوية ٠,٠٥؛ حيث كان أفضل مستوى تحسن في المتغيرات البدنية لناشئي المجموعة الضابطة في اختبار المرونة "ثني الجذع لأسفل من الوقوف" بنسبة ٢١,٩٦٪، وكان أقل تحسن في القدرة العضلية "الوثب العريض من الثبات" بنسبة ٠,٠٦٪، كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية - قيد البحث - لصالح القياسات البعدية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، ويرجع الباحث هذه النتائج إلى عامل الخبرة، حيث أن جميع أفراد عينة البحث من الناشئين المبتدئين الذين ليس لديهم خبرة كافية بممارسة النشاط البدني وكرة القدم وليس لهم عمر تدريبي ملموس، ومن المسلم به أن اشتراك مجموعة من الناشئين المبتدئين في برنامج لمدة زمنية تصل لشهرين أو أكثر تؤدي إلى تحسن في المستوى نتيجة لزيادة خبرات الممارسين، فالمبتدئين غالباً ما يتطور مستواهم بمعدلات كبيرة عن المتقدمين، ويكتسبون تحسن في المستوى

نتيجة لعامل الخبرة والنضج وبسبب وجود فارق كبير بين المستوي الذي يمثل نقطة البداية من ناحية، وحدود الفرد البدنية والمهارية المطلوب الاقتراب منها من ناحية أخرى؛ حيث تكون المكتسبات البدنية والحركية والمهارية في بداية الممارسة كبيرة، ومع تقدم المستوى وزيادة سنوات الخبرة يقل معدل التحسن ويحتاج الفرد إلى طرق وأساليب تدريب متميزة لتطوير المستوي، كما يمكن أن يرجع التحسن الظاهر في مستوى أداء وقدرات الناشئي بالمجموعة الضابطة إلى مجموعة التمرينات والتدريبات التي تستخدم في إطار الأنشطة البدنية والتعليمية والتدريبية داخل وحدات البرنامج التقليدي، فمعظم البرامج التعليمية والتدريبية التي يتلقاها المبتدئين باختلاف جودتها وإشكالتها تؤدي إلى تحسن في المستوى نتيجة لعامل الممارسة والتكرار الذي يعد أحد عوامل التعلم والاكتساب في المجال الحركي والرياضي.

وتتفق النتائج السابقة مع نتائج العديد من الدراسات التي أشارت إلى أن البرنامج التقليدي كان له تأثير ايجابي على الأداء، (عابدين، ٢٠٢٢م)، (صفي، ٢٠١٧م)، (عابد، ٢٠١٨م)، "وفي ضوء ذلك يرى الباحث أن الفرض الأول قد تحقق كلياً".

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني.

جدول رقم (١١): القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم (ن = ٢٥)

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	قياس قبلي		قياس بعدي		متوسط الفروق	قيمة ت المحسوبة	نسبة التغير %
			س	±ع	س	±ع			
١	عدو ٣٠متر	ث	٧,٤٤	٠,٧٨	٦,٢٧	٠,٨٢	١,١٦	* ١٤,١٢	١٥,٦٥
٢	وثب عريض من الثبات	سم	١٤٣,٦٠	٢٧,٢٢	١٥٩,٠٠	٢٥,٧٨	١٥,٤٠	* ١١,٣٩	١٠,٧٢
٣	وثب عمودي من الثبات	سم	١٣,٤٤	٤,١٢	٢٢,٨٤	٤,١١	٩,٤٠	* ٢٢,٣٦	٦٩,٩٤
٤	ثني الجذع	سم	٤,٤٤	٢,٩٠	٨,٦٨	٣,٢٥	٤,٢٤	* ١٨,٧٩	٩٥,٥٠
٥	الرشاقة	عدد	١٨,٢٨	٣,٤٥	٢٣,١٢	٣,٧١	٤,٨٤	* ١٤,٨٩	٢٦,٤٨

- قيمة الجدولية عند مستوي $٠,٠٥ = ٢,٠٦$
- دال احصائياً
- جمع قيم ت المحسوبة دلالة احصائية.

جدول رقم (١٢): القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الجمل الخطية لناشئي كرة القدم (ن = ٢٥)

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	قياس قبلي		قياس بعدي		متوسط الفروق	قيمة ت المحسوبة	نسبة التغير %
			س	±ع	س	±ع			
٦	الجري المتعرج بالكرة	ث	٢٥,١٥	٣,٢٦	٢٢,٩٤	٣,٢٠	٢,٢١	* ١١,٧٠	٨,٨٠
٧	ركل الكرة لأبعد مسافة بباطن القدم	متر	٧,٤٣	٢,٠٦	١٢,١٤	٢,٥٨	٤,٧١	* ١٧,٥٣	٦٣,٤٠
٨	السيطرة علي الكرة بباطن القدم	درجة	٤٢,٤٠	١٧,٦٣	٨١,٦٠	٨,٠٠	٣٩,٢	* ١١,٣٣	٩٢,٤٥
٩	دقة التمرير بباطن القدم ٣٠ث	درجة	٣,٨٨	١,٠٩	٧,٤٤	١,٧٨	٣,٥٦	* ١٣,٧٦	٩١,٧٥
١٠	رمية التماس لأبعد مسافة	متر	٤,٥٨	١,١١	٧,٣٤	١,٥١	٢,٧٦	* ١٦,٥٨	٦٠,١٧
١١	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	متر	٤,٠٤	١,٠٧	٧,٠٠	١,٠٦	٢,٩٥	* ١٥,٣١	٧٣,٠٠

• قيمة الجدولية عند مستوي $0,05 = 2,06$

• دال احصائياً جمع قيم ت المحسوبة دلالة احصائية

يتضح من جداول ١١ و ١٢ للقياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والجمل الخطية لناشئي كرة القدم أن أفضل مستوى تحسن في الأداء المهاري لناشئي المجموعة التجريبية في السيطرة على الكرة بباطن القدم بنسبة $92,45\%$ ، وكان اقل تحسن في الجري المتعرج بالكرة بنسبة $8,80\%$ ، كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في جميع الجمل الخطية – قيد البحث- لكرة القدم لصالح القياسات البعديّة عند مستوى معنوية $0,05$ كان أفضل مستوى تحسن في المتغيرات البدنية لناشئي المجموعة التجريبية في قدرة المرونة "ثنى الجذع لأسفل من الوقوف" بنسبة $95,50\%$ ، وكان اقل تحسن في القدرة العضلية "الوثب العريض من الثبات" بنسبة $10,72\%$ ، كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية – قيد البحث- لصالح القياسات البعديّة عند مستوى معنوية $0,05$

ويرجع الباحث ارتفاع نسب التحسن لدي المجموعة التجريبية الموضحة بجداول ١١ و ١٢ مقارنة بنسب تحسن المجموعة الضابطة الموضحة بجداول ٩ و ١٠ إلى فاعلية برنامج تدريبات المباريات المصغرة المطبق على المجموعة التجريبية، وما تضمن وحداته من تدريبات مصغرة ساهمت في ارتفاع نسب التحسن في المتغيرات البدنية وبعض الجمل الخطية قيد البحث لناشئي المجموعة التجريبية، حيث يذكر (كشك، البساطي، ٢٠٢٢م) أن أسلوب تدريبات المباريات المصغرة يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعبين وزيادة حماسهم نحو الأداء، نظراً لما يتمتع به من ديناميكية اللعب الجماعي المشابه للأداء خلال المباريات، وزيادة التعاون المثمر بين اللاعبين.

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث

جدول رقم (١٣): الفروق في القياسات البعديّة للمجموعتين والضابطة

في بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم (ن = ٢ = ٢٥)

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	قياس قبلي		قياس بعدي		متوسط الفروق	قيمة ت المحسوبة	نسبة التغير %
			±ع	س	±ع	س			
١	عدو ٣٠متر	ث	٠,٨٢	٦,٢٧	٠,٨٢	٦,١٩	٠,٧٣	٠,٠٨	٠,٢٥
٢	وثب عريض من الثبات	سم	٢٥,٧٨	١٥٩,٠٠	٢٥,٧٨	١٤٤,٢٠	٢٤,٢٢	١٤,٨	١,٤٥
٣	وثب عمودي من الثبات	سم	٤,١١	٢٢,٨٤	٤,١١	٢٣,٢٨	٣,٠٢	٠,٤٤	٠,٢٩
٤	ثنى الجذع	سم	٣,٢٥	٨,٦٨	٣,٢٥	٦,٤٤	٢,٧١	٢,٢٤	١,٨٣*
٥	الرشاقة	عدد	٣,٧١	٢٣,١٢	٣,٧١	٢١,٣٦	٣,٥١	١,٧٦	١,١٩

• قيمة الجدولية عند مستوي $0,05 = 1,671$

• دال احصائياً

• جمع قيم ت المحسوبة دلالة احصائية

جدول رقم (١٤): الفروق في القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الجمل الخططية لناشئي كرة القدم (ن = ٢ = ٢٥)

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	قياس قبلي		قياس بعدي		متوسط الفروق	نسبة التغير %
			±ع	س	±ع	س		
٦	الجرى المتعرج بالكرة	ث	٢٢,٩٤	٣,٢٠	٢٢,٨٠	٢,٨٧	٠,١١	٠,١١
٧	ركل الكرة لأبعد مسافة بباطن القدم	متر	١٢,١٤	٢,٥٨	١٠,٤٣	٣,٥٠	١,٧١	١,٣٦
٨	السيطرة على الكرة بباطن القدم	درجة	٨١,٦٠	٨,٠٠	٧٢,٨٠	١٠,٦٢	٨,٨٠	٢,٢٩ *
٩	دقة التمرير بباطن القدم ٣٠ ث	درجة	٧,٤٤	١,٧٨	٤,٨٠	١,١٩	٢,٦٤	٤,٢٧ *
١٠	رمية التماس لأبعد مسافة	متر	٧,٣٤	١,٥١	٧,١٣	١,٣٦	٠,٢١	٠,٣٦
١١	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	متر	٧,٠٠	١,٠٦	٥,٢٠	١,١٠	١,٨٠	٤,٠٧

• قيمة الجدولية عند مستوي $0,05 = 1,671$

• دال احصائياً

جمع قيم ت المحسوبة دلالة احصائية

يتضح من جداول ١٣ و ١٤ الخاصة بمقارنة القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والجمل الخططية لناشئي كرة القدم؛ حيث يتبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في بعض المتغيرات البدنية والجمل الخططية لكرة القدم؛ حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي $0,05$ ، وتفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مهارة السيطرة على الكرة بباطن القدم، ومهارة دقة التمرير بباطن القدم، ومهارة ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة، كما أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية في قدرة المرونة الحركية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية في باقي المتغيرات الأخرى.

ويعزي الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في بعض المتغيرات الحركية والمهارية (ثنى الجذع - السيطرة على الكرة بباطن القدم - التمرير بباطن القدم خلال ٣٠ ث - ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة) إلى التأثير الإيجابي لبرنامج تدريبات المباريات المصغرة المطبق على المجموعة التجريبية؛ حيث تم تقنين البرنامج وتضمينه بمجموعة من التدريبات الهادفة والتدريبات المشابهة؛ حيث يشير (جادو، ٢٠١٥م) نقلاً عن هيونج، بأن التدريب باستخدام التدريبات المشابهة للمنافسة يؤثر إيجابياً على أداء المهارات المستخدمة في تلك التدريبات.

كما يفسر الباحث عدم حدوث تحسن في بعض المتغيرات البدنية والجمل الخططية قيد البحث (عدو ٣٠ متر - وثب عريض من الثبات - وثب عمودي من الثبات - الرشاقة - الجرى المتعرج بالكرة - ركل الكرة لأبعد مسافة بباطن القدم - رمية التماس لأبعد مسافة) إلى طبيعة المرحلة السنوية قيد الدراسة، والتي يكون فيها البرعم محب للاحتفاظ بالكرة لفترة زمنية طويلة، ولديه رغبة في الجري باستمرار بالكرة أو خلفها، وهذا يتعارض مع أسلوب تدريبات المباريات المصغرة، والذي يجب الالتزام فيه بتطبيق قواعد اللعبة، وهذا ما يؤكد (كشك، البساطي، ٢٠٢٢م) عند تطبيق هذا الأسلوب على الناشئين يشعرون بفقد المتعة وعدم التشويق نتيجة عدم احتفاظهم وتعاملهم مع الكرة كثيراً، كما يتضاءل مع استخدام هذا الأسلوب الفرصة للمدرب في

تصحيح الأخطاء وضبط التنكيك الخاص بالمهارة، ولذا يرى الباحث أن قلة إصلاح الأخطاء وقلة الفرص لإعطاء التغذية الرجعية المستمرة خلال تنفيذ هذا الأسلوب يعد أحد الأسباب التي قللت من احتمالات تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في بعض المتغيرات، إضافة إلى ذلك قد تعد طريقة تشكيل التدريبات المستخدمة بالبرنامج أحد الأسباب التي أدت إلى وجود فروق في بعض المتغيرات دون الأخرى.

- وتتفق هذه النتائج مع (Eleftherios,2019 (Athanasios&) والذين اشاروا إلى أن استخدام الشكل الألعاب ثلاثية البعد (٣ ضد ٣) لها تأثير ايجابي أفضل على الجوانب البدنية والفنية لناشئي كرة القدم مقارنة باستخدام الشكل (٦ ضد ٦) إلا أن اللاعبين في شكل (٦ ضد ٦) تمكنوا من التفوق في أداء التمريرات الطويلة وضرب الكرة بالرأس، وهذا يعني أن اختلاف تشكيل التدريبات قد يؤدي إلى نتائج مختلفة.

- كما تتفق مع نتائج (David & Barry, 2019) تشير إلى أن استخدام تدريبات المباريات المصغرة لم يظهر فروق جوهرية على الجوانب البدنية لناشئي كرة القدم، بينما ظهر تأثير على بعض الجمل الخططية في كرة القدم نتيجة اختلاف مساحات اللعب، أيضاً تتفق النتائج مع Köklü, et al.2021 والتي أظهرت أن أشكال تدريبات المباريات المصغرة يختلف تأثير كل شكل منها عن الأخرى في الجوانب البدنية والحركية، فالاستجابات البدنية الناتجة عن استخدام الشكل (١ ضد ١)، والشكل (٢ ضد ٢) تختلف عن التأثيرات الناتجة عن الشكل (٣ ضد ٣) والشكل (٤ ضد ٤) وفي ضوء ذلك يرى الباحث أن الفرض الثالث قد تحقق جزئياً.

استنتاجات وتوصيات البحث

في ضوء هدف البحث، وحدود العينة، والإجراءات، والنتائج المستخلصة، توصل الباحث إلى:

استنتاجات البحث

- أدى برنامج تدريبات المباريات المصغرة المقترح في هذه الدراسة إلى ارتفاع جميع نسب التحسن في المتغيرات البدنية والجمل الخططية لدي المجموعة التجريبية بشكل يفوق نسب التحسن لدي المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي).
- أدى برنامج تدريبات المباريات المصغرة المقترح في هذه الدراسة إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغيرات (المرونة الحركية، مهارة السيطرة على الكرة بباطن القدم، مهارة دقة التمرير بباطن القدم خلال ٣٠ث، مهارة ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة).
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (عدو ٣٠متر - وثب عريض من الثبات - وثب عمودي من الثبات - الرشاقة - الجري المتعرج بالكرة - ركل الكرة لأبعد مسافة بباطن القدم - رمية التماس لأبعد مسافة).

توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث، يوصى الباحث بما يلي:

- استخدام برنامج تدريبات المباريات المصغرة قيد البحث في البرامج التعليمية والتدريبية للمبتدئين في ممارسة كرة القدم من الناشئي في العراق.

- تطبيق برنامج تدريبات المباريات المصغرة قيد البحث لفترة زمنية أطول مع تغيير أشكال نماذج تدريبات المباريات المصغرة بحيث يتم استخدام واختيار الشكل المناسب الذي يؤدي إلى أفضل تنمية للقدرات الحركية أو المهارات المطلوب تعلمها وتطويرها لإحداث التكيفات البدنية والحركية والمهارية المطلوبة.
- تجريب الدمج بين برنامج تدريبات المباريات المصغرة والطرق التقليدية في أبحاث أخرى مستقبلية، وتطبيق إجراءات الدراسة على مراحل سنوية أخرى.
- تجريب برنامج تدريبات المباريات المصغرة قيد الدراسة في أبحاث أخرى مستقبلية، لمعرفة تأثيره على بعض المتغيرات المرتبطة بالجانب النفسي والاجتماعي للأطفال، نظراً لملاحظة الباحث تغيرات إيجابية على هذا الجانب في المجموعة التجريبية خلال تطبيق البرنامج.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- الاتحاد الألماني لكرة القدم (٢٠٢٢م): تخطيط الأحمال البدنية في ضوء النمو والتطور البدني والحركي، برلين.
- حامد، عزة خليل (٢٠١٧م): تنمية المفاهيم العلمية والرياضية للأطفال، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر.
- الحسب، زوزوحامد (٢٠١٩م): فاعلية استخدام برنامج تدريبات تمهيدية مقترح على تعلم بعض الجمل الخططية وتحسين بعض المتغيرات البدنية في كرة اليد لدى الصم والبكم، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد ٣٤.
- حسن، هاشم ياسر (٢٠١٨م): التدريبات الحديثة للاعبين المبتدئين بعمر (١٠ - ٧ سنوات) في المدارس الرياضية بكرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- حماد، مفتي إبراهيم (٢٠١٨م): تمرينات الإحماء والمهارات في برامج كرة القدم، الجزء الثاني، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- حماد، مفتي إبراهيم (٢٠٢٠م): برامج تدريب أكاديميات كرة القدم (المرحلة السنوية من ٨ إلى ١٢ سنة) الإسكندرية، منشأة المعارف.
- دليل الألعاب (٢٠٢٢م): تعلم من دون معلم، بيروت، دار الكتاب العربي.
- رزق الله، بطرس (٢٠١٤م): المسابقات والألعاب الصغيرة، دار المعارف، الإسكندرية.
- شعلان، إبراهيم (٢٠٢٠م): كرة القدم للناشئ والأشبال (٩ - ١٢ سنة) القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- طعيمة، عماد محمد (٢٠١٥م): تأثير برنامج تدريبي للألعاب التمهيدية على تحسين مستوى أداء بعض الجمل الخططية لناشئ مدارس كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية.
- عابدين، منير مصطفى (٢٠٢٢م): أثر الألعاب التمهيدية على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية بالمنصورة، إنتاج علمي، جامعة قناة السويس، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، المجلة العلمية للبحوث والدراسات، ديسمبر.
- علاوي، محمد حسن (٢٠١٧م): موسوعة الألعاب الرياضية، (ط - ٦)، القاهرة، دار المعارف.
- عليوة، علاء الدين محمد، أرياب، محمد مرسل (٢٠٢٢م): التمرينات البدنية المصورة (فردية - زوجية - جماعية على أشكال صغيرة)، المنصورة، دار بلال للطباعة والنشر.
- فرج، ايلين وديع (٢٠١٧م): خبرات في الألعاب للصغار والكبار، (ط ٢)، منشأة المعارف، الإسكندرية.

- كشك، محمد شوقي، البساطي، امر الله (٢٠٢٢م)، أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين- كبار) مطبعة جامعة المنصورة لنشر وتوزيع الكتاب الجامعي.
- مختار، حنفى محمود (٢٠١٨م)، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- وصفى، محمد أحمد (٢٠١٧م)، فاعلية الألعاب التمهيدية بدرس التربية الرياضية على تحسين مستوى بعض الجمل الخططية في كرة السلة للتلاميذ المعاقين سمعياً، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين.
- يموفاً، انا اسكارود (٢٠١٨م): موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة، الجزء الأول، ترجمة هاشم ياسر حسن، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- **Comparison of the Physiological Responses to Different Small-Sided Games in Elite Young Soccer Players, J. Strength Cond. Res. 25(6): 1522-1528.**